



KUSEN

Sengyo Van Leuven

Sesshin a Morogoro (Tanzania)

Pasqua 2007

Sin dall'inizio prendete bene cura della vostra postura. Assicuratevi che siete seduti in modo che la postura sia ben bilanciata, che il peso del corpo sia uniformemente diviso tra sinistra e destra; avanti ed indietro; che sia ben centrato dalla vita in su. Lasciate cadere in avanti le gambe, le ginocchia, le anche. Rilassate tutto. Lasciate andare tutte le tensioni. Nello stesso modo dalla vita in su spingete con la sommità del capo verso il soffitto in modo dolce e rilassato. Il mento e' rientrato e lo sguardo e' rivolto verso il pavimento senza che la testa segua la direzione dello sguardo. Rilassate le spalle la mascella e la lingua. La lingua appoggia sul palato direttamente dietro l'arcata superiore. Il vostro respiro lentamente e profondamente va' fino alla fine dell'espiazione. Osservate bene come state respirando. Osservate bene che espiriate completamente prima di inspirare nuovamente. Essere concentrati sulla postura esatta e sulla respirazione libera la nostra mente. Non inseguite i pensieri, lasciateli passare come nuvole nel cielo spinte dal vento, allo stesso modo i nostri pensieri sono mandati via da una profonda espiazione. Al termine dell'espiazione, tutti i pensieri sono spariti. La mente e' liberata dalla supremazia che normalmente diamo ai nostri pensieri. Ci rendiamo conto che alla fine i pensieri non sono così importanti. Il tempo di zazen è il tempo di ristabilire l'unità tra il corpo e la mente. Il periodo di zazen è il tempo di essere totalmente vivi, qui ed ora, unito. Quello che sorge dalla nostra mente non è poi così importante, come ce ne prendiamo cura è più importante e ancora di più è il risultato finale dell'azione del lasciare cadere, del lasciare andare. Questa è l'esperienza più importante che si può fare nella vita, è portare la mente ad essere centrata, ad essere una sola mente, centrando la nostra vita, con equilibrio. Così fermiamo i pensieri vaganti che ci disturbano, portandoci via dal qui e ora, portandoci nell'illusione. Attraverso la concentrazione e l'osservazione ci ritroviamo seduti al centro del cuore dell'esistenza, trovando la libertà.

Non dormite, non siate tesi, rimanete solo centrati e permettetevi un respiro genuino, un'esistenza genuina qui e ora. Tutto è perfetto, c'è tutto per avere una vita vera. Niente va eliminato niente va aggiunto.

Mantenete gli occhi aperti.

Secondo zazen

Nel dojo siamo seduti su uno zafu rivolti verso il muro. Nessun posto dove andare, niente da ricercare. Ci interessiamo della nostra postura. Stiamo attenti al respiro e a non attaccarci alle nostre idee o ad altri fenomeni fuori o dentro noi stessi. Come ho spiegato questa mattina ci

ricostituiamo, troviamo di nuovo, l'unità del corpo e della mente. Essere completamente presenti in questo momento, qui ed ora. ci consente di vivere. Di vivere una vita reale, non immaginata. Non cercando di essere come si vorrebbe, non cercando di vivere una vita che potresti aver sognato. Queste sono costruzioni mentali, illusioni, che ci rendono infelici, insoddisfatti della vita, e ci portano a compiere continuamente gli stessi fenomeni che ci fanno soffrire. In questo modo viviamo pienamente la prima nobile Verità che il Buddha ci ha insegnato. La vita in sé è sofferenza. Ma questo insegnamento va oltre questo. Non dice solamente che la vita è sofferenza, ci rivela le origini di tale sofferenza, la possibilità di porre fine a questa, e il modo per farlo. Durante lo zazen stiamo realizzando nello stesso momento queste 4 Nobili Verità, e questo ci consente di vivere la vita reale qui ed ora. Essendo completamente zazen. In questo modo realizziamo tutti i kai, tutti i precetti. I 10 precetti che sono alla base di tutti gli altri precetti che potrebbero essere seguiti. Fondamentalmente, ricevere e proteggere questi precetti è proteggere la vita stessa. È vedere le nostre illusioni, far luce su di esse, così che divengano realmente chiare, evidenti le illusioni che rendono la nostra vita, la nostra mente, i nostri pensieri, le nostre percezioni sbagliate, distorte. Far luce su queste delusioni, rende tali delusioni preziose. Diventa estremamente prezioso nel praticare la Via. Perché se le comprendiamo attraverso la luce della pratica dello zazen possiamo prenderne coscienza. Possiamo vederci chiaramente attraverso esso. Come le nostre illusioni manipolano i nostri pensieri, le nostre vite, le nostre relazioni, e come cercano di fare il possibile per continuare ad esistere. È importante realizzare che i precetti sono comandamenti non morali. Si ricevono al momento dell'ordinazione. E bisogna cercare di comprenderli più profondamente, più liberamente, non semplicemente come una legge rigida che ci viene imposta da qualcun altro. Non dobbiamo cercare di vivere secondo i precetti, ma vivere i precetti. Quando state ricevendo i precetti, state prima di tutto dimostrando la vostra libera volontà di praticarli con compassione e di praticarli con cura. Oltre questa vicenda personale di ricevere e essere i precetti in maniera compassionevole, c'è anche una strada collettiva che ci unisce tutti con i precetti che stiamo ricevendo. Per questo non sono costituiti al momento dell'ordinazione. Chi trasmette i precetti non è colui che li ha creati. Lui stesso gli ha ricevuti da qualcuno che gli ha ricevuti da qualcun' altro...e così via fino al Buddha. Quindi alla fine si può dire che li ricevete dal Buddha stesso. Ricevere i precetti vuol dire entrare in qualcosa di veramente molto vasto, aperto; questo è il motivo per cui chiamiamo coloro che hanno ricevuto questi precetti: figli di Buddha. Questo va oltre il tempo, il corpo, la cultura, il paese, il continente. Oltre la terra stessa. Diventando un tutt'uno con l'intero universo.

Terzo zazen

Mentre state praticando zazen, dovete sempre concentrarvi sulla postura. State vigili. Attenti a come vi sedete, a come respirate, e fate lo sforzo di mantenere la migliore postura possibile. Non vi accontentate di un approccio approssimativo, ma dovete andare fino in fondo all'azione che avete intrapreso, ovvero la vostra postura. Ma non diventate rigidi, non diventate una statua di marmo. Mantenete la vostra postura, la vostra pratica attiva. Quindi ispirate ed espirate profondamente, correggendo la postura. Lasciate andare la tensione. Lasciate andare la tensione mentre state espirando, spingendo in alto con la sommità della testa e spingendo

profondamente il suolo con le vostre ginocchia. L'intero peso del corpo sullo zafu. In questo modo riscopriamo l'antica via che ci ha insegnato il Buddha. E la cerchia che va dal Buddha a tutti i patriarchi dell'India e della China, tutti i maestri della trasmissione fino ad ora, è completa. Con l'unione del corpo e della mente. Questa è l'origine dei precetti trasmessi. Questi fondamentali precetti che sono conosciuti da tutti in quanto fanno parte della vostra esistenza. Non uccidere, non rubare, non adottare una cattiva condotta nella sessualità, non intossicarti, non criticare, non ammirarti, non essere avido, non ti arrabbiare e non essere blasfemo in riguardo ai Tre Tesori: Buddha, Dharma, Sangha. Trasmessi al Buddha, dal Buddha verso di noi, qui ed ora, tutti sono uguali di fronte a questi precetti. Uomini e donne, europei, africani, americani. Riguardo questi precetti tutti sono uguali. Così per salvaguardarvi non diventate dogmatici con i precetti. Qualsiasi precetto è preceduto dal : "Non". In tutte le religioni il primo è: Non uccidere. Ma nella dimensione assoluta quando osserviamo con la mente, con gli occhi del Buddha, le cose non sono separate. Non esiste quello che è vivo e quello che è morto. Non esiste il senziente e il non senziente, non c'è dualità. Non c'è la materia fissa nella nostra esistenza. Nessuna vita può essere uccisa. Solo bolle che appaiono sulla superficie dell'acqua. Alla fine, tutto torna all'universo da cui è venuto. A quei 4 elementi, quei 5 aggregati. In particolare, non uccidete la vostra stessa esistenza attaccandovi ad un'immagine che potete avere di voi stessi aggrappandovi a segni egoistici della vostra esistenza. Non uccidere la vostra natura di Buddha! Mantenete viva la possibilità di praticare, di scoprire. Non badate a cosa potrebbero pensare gli altri di voi. Semplicemente siate sincero con voi stessi, con la vostra natura di Buddha. Smettete di pensare a quale strategia per vincere più battaglie, ed l' eventuale rango ottenuto. Non pensate in funzione degli altri. La cosa più importante è conquistare se stessi, è il vostro comportamento egoico che uccide la possibilità di risvegliarsi, insita nell'esistenza umana. Vivere.

Mondo

Q.: La mia domanda è: pratico lo zen e metto molta energia per essere umile, in armonia e buono. Perché vengo attaccato così facilmente dalla società? Uno deve motivarsi ad essere calmo, buono ed in pace. La società ci richiede un atteggiamento che va in contrasto con quello che sto cercando di applicare. Perché?

R.: Praticando la via possiamo vedere in maniera più chiara i meccanismi della società, della paura e ancora più importante della nostra paura. Perché la società sta attaccando, cosa è attaccato, chi è attaccato? Fatti queste domande e poi conferma. Forse dovresti essere più specifico facendo un esempio di quale tipo di attacco hai paura o di quale tipo di attacco hai ricevuto dalla società in riguardo alla tua pratica.

Q. (2.40) Swahili: la mia domanda è: Perché vengo così facilmente attaccato dalla società...

R.: E' per merito della pratica dello zen che vediamo, percepiamo più facilmente, chiaramente gli attacchi, le aggressioni che la società ci infligge, verso le quali, prima della pratica, eravamo più ciechi. Non le avremmo realizzate, non le avremmo viste. Prima eri più facilmente portato a credere e a fare cose che erano in contraddizione con la tua esistenza. Ora le vedi più

chiaramente e quindi, non pensare troppo in termini di attacchi, ma pensa di più alla paura della società verso il cambiamento, per la verità essenziale che tutto cambia sempre. Una società che non accetta il cambiamento, è destinata a diventare una vera società morta dalla quale infine le persone fuggiranno. Quindi se comprendi che c'è tanta paura e che questa paura è la causa di questi attacchi, ora che sei più sensibile per vedere e percepire tutte queste cose allora puoi trovare più facilmente la soluzione migliore per rapportarti ad essi. Non significa che devi sottometterti alla società, e non significa neanche che devi diventare anarchico. Ma devi posizionarti a metà fra questi. A volte per un fenomeno o una situazione da risolvere devi prendere una di queste direzioni. Questo non implica che per la stessa circostanza in un altro momento tu non debba adottare una soluzione opposta a quella intrapresa in precedenza. In ultimo devi coltivare uno spirito libero da preconcetti che ti permette di adottare una risposta più fluidità e ampia verso lo stesso fenomeno. Sta a te trovare, e percorrere la Via di Mezzo. Non ti ossessionare con la sensazione di essere attaccato dalla società. È un normale fatto della vita, per tutti, dovunque. Fa parte della vita e l'attacco stesso è la vita. È la pratica stessa che ti mette di fronte a queste influenze con ostacoli per cominciare realmente a vivere, per cominciare realmente a praticare...perché avere a che fare con questi fenomeni è già camminare sulla Via, è già praticare il Dharma. Se capisci da dove vengono le tue paure, capirai anche da dove vengono le paure degli altri. Forse una persona certe volte potrebbe infastidirsi di tutto questo, pensare il perché! Per amor del cielo, perché! Loro continuano, stanno ancora là, senza evolversi per niente. Perché non accetti le cose. Perché non accetti che la vita cambia continuamente. Perché ti attacchi a vecchie cose che non sono più logiche, che non hanno più valore a questo punto. Se ragioni troppo in questo modo, ti tagli da solo le gambe, quelle necessarie per camminare sulla Via. Quindi torna verso te stesso. Vedi quello che puoi fare, senza chiedere perché gli altri mi stanno facendo questo. Alla fine è tutto nella tua mente. Il modo in cui vediamo, in cui ascoltiamo, in cui percepiamo. E' considerato che nella dimensione assoluta non c'è differenza tra vita e morte (... qualche volta le persone muoiono per le loro opinioni ma questo non le fa morire veramente. Loro continuano a vivere e sono solo limitati nell'evoluzione, e nel tempo. La vita dell'uomo è talmente breve. Ciò non significa niente in relazione con l'universo, in relazione con il tempo dell'universo. Ma quello che facciamo ora è mettere insieme passato e futuro. Smetti di pensare alla ricompensa immediata, alla soddisfazione immediata. Continua semplicemente ad andare avanti, continua a praticare. Non perdere la fede nella tua pratica, non perdere la fede nella tua stessa vita, nelle tue possibilità...) Diventiamo ogni volta nervosi e arrabbiati perché ci sentiamo che non viviamo, ci sentiamo respinti. Ma in effetti sei respinto e questo è certamente orrendo. Ma dovresti riprovarci senza essere guidato da queste emozioni. Solo con le azioni intraprese una persona si può evolvere e calmare le emozioni primarie. Quando ritorniamo alla nostra pratica, alla nostra postura, al nostro respiro e il fuoco dell'emozione è svanito, vediamo chiaramente ciò che dobbiamo fare.

Q.: **Pratico zazen.** Sono una mamma... una mamma... è molto difficile stare isolata, stare tranquilla. Devi sempre rispondere ogni mezzo minuto. Parli di vivere con le emozioni e di calmarsi prima di rispondere ma io non ho questo lusso e qualche volta il risultato non è quello che desideravo. Hai qualche consiglio pratico?

R.: Semplicemente accetta che il risultato non è sempre quello desiderato, che sei un essere umano dotato di limiti e di possibilità, buone idee, cattive idee, lati deboli, lati forti. Stai praticando, continua a praticare e continua ad osservare. Impara! è una pratica, è un processo. Non ottieni tutto con uno schiocco delle dita. No, impari! Ma continua ad avere una mente aperta e guarda te stessa e osserva: qual è il risultato di quello che ho fatto ora. Mi piace? Come potrei fare diversamente, come mi devo comportare? Questa è ancora di più la pratica del Buddha. Anzi che avere sempre i comfort calma e serenità, e questo ti fa essere molto emotivo. Sii onesta con te stessa e non pretendere troppo da te stessa. Si delicata con te stessa. Sii paziente e attenta, nessuno può pretendere di più da te. E sono sicuro che in questo modo nessuno metterà in discussione la tua pratica. Quando sei pronta a riconoscerti, ad imparare dalle tue azioni. Sai che ogni volta è differente e anche se la situazione di due giorni fa in cui hai reagito in un certo modo e che ha prodotto un certo risultato, sia che ti abbia fatto piacere o no e che se si ripresenta la stessa situazione, non sarà uguale, perché sei tu che sei cambiata, i bambini sono cambiati e tutte le condizioni esterne non sono più uguali. È così che si cresce, con i colpi . A volte cadiamo ci facciamo male e proviamo dolore. Questo è vero, è la Nobile Verità del dolore ma esiste anche l'insegnamento sulla sua origine e c'è una via di uscita. E pratichiamo quella via d'uscita. Costantemente. E non sempre si risolve tutto. Una persona dovrebbe mantenere sempre la mente vigile su ciò che gli accade e con la pratica quest'abilità del ritornare al corpo si velocizza e aumenta, una frazione di secondo è sufficiente. Praticare significa anche non esitare troppo. Se esiti non cogli il momento presente e ti sfugge. Mantieni l'equilibrio. Niente di cui vergognarsi, niente di cui preoccuparsi e se sbagli ti penti e chiedi scusa perché questo ti coinvolge. Il tuo modo di essere influenzerà i tuoi figli più delle tue parole, come reagisci sarà di grande importanza. Quindi se riconosci di aver avuto una reazione eccessiva dopo di: "bene, ho avuto una reazione eccessiva" e li chiami e gliene parli. anche con un bambino puoi parlarne e lentamente farglielo capire. Il bambino impara, tu impari, imparate uno dall'altro e dai fenomeni causati dalle persone che ci circondano sono tutte delle grandi opportunità di praticare la Via e di apprendimento.

Q.: Voglio capire meglio come le motivazioni cambiano nel tempo. So che mi è successo. Quando ho cominciato a studiare zen la mia motivazione era abbastanza chiara. Era la paura del dolore e della sofferenza. Ma con il passare del tempo, non riguardava più il mio proprio dolore, ma la realizzazione e la determinazione di non causare più dolori agli altri....poi sono nati bambini.... Ho visto diverse cambiare dentro di me e ho cercato di confrontarmi con altre persone per riuscire a capire quale sono le differenti origini delle motivazioni. Quello che riscontro più spesso è che la gente cerca soluzioni alla propria "sofferenza"

R.: Le persone vogliono solamente essere felici. Questo è quanto. Le persone vogliono essere felici e cercano un modo per esserlo. Non vogliono sentire parlare di sofferenza, non vogliono vederla e cercano differenti modi per essere felici. Come hai detto, non voglio causare dolore agli altri, perché pensi che in questo modo sarai felice. Solo che devi realizzare che non puoi vivere senza causare sofferenza agli altri. Quell' eventuale dolore che potresti aver causato può trasformarsi in qualcosa di veramente buono e proficuo, molto utile alla società, buono per le questioni personali delle persone e per la loro pratica spirituale. La loro realizzazione

praticando l' Ottuplice Sentiero è il modo per essere felici. Non è solo un modo per dare ai tuoi figli una vita priva di dolore, di sofferenza ma è molto di più. È un mezzo per essere felici e questo è ciò che le persone vogliono, essere felici. La società ci insegna che possiamo essere felici se abbiamo quella macchina nuova, o se abbiamo quella bella donna nel nostro letto, o se abbiamo quei vestiti alla moda o chissà che. Dobbiamo assolutamente aver visto quel film, quello spettacolo, dobbiamo assolutamente avere quel tipo di diploma, quel tipo di lavoro. E allora saremo felici. Questo è falso, non è la verità. Perché anche se hai tutte quelle cose ma hai sempre la stessa mente, non sarai mai felice. Perché sarai sempre deluso da quello che succede. Perché la bella donna potrebbe avere una chiazza sul suo corpo che pensi che sia brutta, disgustosa e deludente. E quel lavoro, dunque, ci sono quei colleghi. E quella macchina, è rotta di nuovo. C'è sempre qualcosa. Tornando al principio, tornando alla decisione di voler essere felici e essere felice in modo incondizionato. Essere felice non dipende da qualcosa o da qualcuno. Diventa come un compositore che trova una melodia, un motivo per la sua musica e poi comincia a comporre intorno ad esso con la sua ispirazione. Comporre, scoprire variazioni è la vita! Ci sono variazioni tristi ed esuberanti su questo motivo ma la melodia, quella melodia è la felicità

Decidi ora in questo momento: "sono felice". Sei felice. La felicità non è una meta, una destinazione lontana da raggiungere, da realizzare. La felicità è uno stato mentale, ora, che possiamo realizzare qui ed ora. Questo è il perché, questo è quanto c'è da dire. Le persone vogliono la felicità. È solo questione di trovare la via giusta. Se notiamo di aver preso una certa strada e che con quella strada abbiamo avuto a che fare con esperienze negative, esperienze che non accettiamo, che non possiamo affrontare, siamo propensi a gettare tutto via, anche il bambino insieme con l'acqua del bagno. Torna al tuo bisogno originale, spirituale e religioso che hai cercato di appagare per essere felice. Hai cercato più modi per essere felice. Sei uscito da una certa situazione, molto infelice. Accetta che non era il momento giusto. Così ora le condizioni sono differenti, la tua comprensione è differente, ma il desiderio della pratica spirituale è ancora presente. Perché è essenziale per gli esseri umani. Un essere umano ricerca lo sviluppo spirituale, la pratica spirituale; se non è presente non si sentirà interamente un essere umano. Questa è la via da intraprendere per cercarla. Torna alle motivazioni originarie, ricerca la felicità, cerca di uscire dal Dukkha. Realizza che non è solo la forma esteriore, la scuola, le persone intorno che faranno in modo che tu esca dal Dukkha. È solo il nostro stato d'animo che ci porterà fuori dal Dukkha. Non importa quanti colpi La risposta è una è stare seduto e domandarsi prendiamo, decidiamo o no di essere felici e di praticare la via spirituale. Puoi sedere su uno zafu per anni e anni, se abbiamo una mente ostinata che non vuole cambiare, che non vuole vedere, che non vuole lasciarsi andare, se non permette di far scivolare, come l'acqua su una papera, la stessa situazione si ripeterà continuamente. e la motivazione cambierà ma si ripresenterà nell'essenza e nell'assoluto, all' indispensabile ricerca spirituale degli uomini che è la felicità, la vera felicità qui ed ora, in questa vita, che non dipende da nient'altro. Non andare a cercare troppo lontano. È là. ... niente di complicato riguardo quella Motivazione, quella situazione, quella realtà... che cambia continuamente! Risvegliarsi alla realtà è questione di ogni istante. Rimanere attaccati ad una percezione ci comporta una delusione, e distrugge qualsiasi cosa buona che la percezione potrebbe aver

prodotto. Liberati dall' attaccamento alle forme, alle vecchie idee. Realizza che le cose non devono necessariamente essere come credevi che fossero. Solamente allora potrai davvero essere felice. Trova la motivazione originaria con cui ti senti libero di praticare, e cerca il maestro, la guida che ti accompagni nella tua vita e nel tuo sviluppo spirituale. Questo non deve necessariamente essere vicino fisicamente, ma deve solo essere vero. Accetta la situazione e sfruttala al meglio, sì felice, non pentirti, non la sprecare, non ti attaccare a questa. Forse è più facile da capire ma più difficile da applicare. Puoi competere con la tua mente, puoi competere con le tue parole, ma qui ed ora hai la libertà di fare così, solo se lasci andare, e fai cadere. Seti arrendi, non avrai mai successo. Torna a concentrarti solamente alla tua postura e al tuo respiro_

Quarto zazen

Per favore, concentratevi sulla verticalità della vostra schiena. State attenti a non piegarvi in avanti o indietro o su un lato o sull'altro. Rimanete centrati. È quasi finita la giornata, quindi non perdetevi tempo. Quando il legno suona per richiamarvi al dojo, significa: non perdetevi tempo. Non perdere tempo è dare la vita. Realizzare la vita. È l'altro lato del precetto che dice di non uccidere. Non uccidere l'istante, il momento presente. Vivetelo, non uccidetelo. Siate vivi! Siate attenti! Per crescere dobbiamo mangiare, per vivere anche. Per ripararci tagliamo gli alberi, costruiamo tetti. Mangiamo le nostre verdure... mangiamo ogni tanto della carne e del pesce. Vi sto invitando ad andare oltre la semplice comprensione del precetto che dice di non uccidere. Un bambino per crescere mangia, prende tutto, si mangia anche la madre. Anche noi, mangiamo gli altri, prendiamo. Ma quello che ci rende realmente esseri umani che vivono secondo i precetti è che rendiamo grazie per ciò che otteniamo che sia del mangiare o del riparo. Prendiamo solo quello che ci serve, nient'altro. Prendiamo anche di meno, solo per far spazio ad altri. Proprio come facevano gli agricoltori in passato, ciò che praticavano quando ero molto più giovane di adesso, ma non lo fanno più al giorno d'oggi. Gli agricoltori lasciavano un pezzo di terra non coltivato. Non lo toccavano. Ogni anno un differente pezzo di terra. Ogni agricoltore lo faceva. Così la terra poteva rigenerarsi, gli animali potevano venire e rifugiarsi in pace su quel pezzo di terra e riprodursi. Ora, tutto deve essere trasformato in profitto immediato e non pensiamo più alle conseguenze per il futuro, per l'ecosistema di cui facciamo parte. Siamo abituati a posizionare noi stessi in posizioni alte dell'evoluzione accompagnati da un valore aggiunto. Ma questo è solo essere illusi di noi stessi. Non prendendo quello, non mangiando quello, non usando quello ma qualcos'altro. Tutti i giudizi che ci portano a delle delusioni. Facciamo delle differenze tra alto e basso, pregiato o no, buono o cattivo. Ma Dogen ci ha detto che non c'è una tale differenza tra alto e basso, semplicemente ogni cosa deve stare al suo posto, lì dove serve, dove contribuisce a vivere. Dove è utile, non c'è un valore aggiunto. Quindi per piacere non aggiungete valore alla vostra pratica, alla vostra postura, alla vostra vita. Semplicemente vivete, senza uccidere. Giudicando voi stessi come: sono meglio, sono peggio, sono inferiore, lui è buono, io sono cattivo o nell'altro modo, è uccidere se stessi, è uccidere l'altro. Se negate a voi stessi e agli altri la possibilità di praticare, di svilupparsi, di cambiare, vuol dire non vedere la realtà. Allora state uccidendo. Prendete quello che vi serve per vivere, siate riconoscenti, lasciate delle stanze per gli altri. Una persona può commettere

errori, e esprimere il suo pentimento con le parole, con il comportamento o qualcos'altro.

Prendete coscienza di questo ma non lasciate crescere dentro di voi la colpevolezza.

Apprendete , vi pentite, imparate la lezione. Vi impegnate tenacemente a non commettere gli stessi errori. La colpevolezza è in relazione con il peccato e con poteri più forti e soprannaturali che puniscono. Praticare zen non riguarda il peccato. Praticare lo zen è essere qui ed ora, non uccidere il momento presente. Non uccidere tutte le possibilità e tutta la libertà che è racchiusa in questo momento, in questo stesso istante. È giusto mettersi in discussione, non commettere gli stessi errori continuamente. Ma non attaccatevi a questo. Inoltre mettere in discussione voi stessi è un cambiamento ma non è una condizione permanente. Andate avanti, vi pentite e fate caso al karma che è stato prodotto. Ma nella pratica spirituale una persona non ha bisogno di prendere. Una persona non ha bisogno di conquistare gli altri. Ognuno è perfetto. Avete paura di non vivere secondo i precetti. Le persone non vi puniranno. Avete già creato la vostra punizione con il karma che avete prodotto. Il karma che avete messo a rischio porta dei frutti. Potete controbilanciarlo un po'. Nessuno verrà e vi loderà se vivete rigidamente secondo i precetti. Qualcuno una volta disse: pratica i precetti di Hinayana alla maniera di Mahayana, con una mente Mahayana, significa con compassione. Significa distruggere gli ostacoli, i muri, le barriere. Andando oltre la dualità. Abbandonando gli "io", "la mia pratica", "la mia è la migliore".

Continuate a respirare, stendete la schiena. Rilassate le spalle e il basso ventre. Lasciate andare tutte le tensioni che avete sulla schiena, sui anche, sulle gambe, rilassate le braccia. Non aggiungete niente al vostro stare seduto, allo zazen. Non aggiungete tensioni. Non cercate di eliminarle, lasciatele solamente cadere come gocce d'acqua scivolano da un'anatra .

Domenica, 8 Aprile

Primo zazen

Durante lo zazen tornate sempre alla concentrazione sul vostro corpo. Controllate la vostra mente che divaga. Rendetela attenta, svegliatevi. Ricordatevi tutte le correzioni che vi sono state fatte. Lavorateci sopra, non le scordate. Se volete imparare il Buddhismo, se volete praticare lo zen, è una condizione primaria rievocare, ricordare. La prima cosa da ricordare è la postura fisica. Osservate come appena la mente divaga, il corpo perde la giusta postura, fate del vostro meglio con il corpo che avete in questo momento. Portate vitalità alla vostra pratica. Esercitatevi, migliorandovi continuamente. Fate del vostro meglio. Tutti sanno che il nostro corpo non è tutti i giorni uguale. La nostra mente non è la stessa ogni giorno. Stamattina si terrà la cerimonia per le persone defunte. Ricordatevi che il corpo è un contenitore fragile. Non importa la vostra età, può smettere di operare improvvisamente. Quindi fate della vostra mente un castello, per comprendere e difendere ciò che avete realizzato. Difendendo, stando attenti a non farvi trasportare via dai pensieri che divagano che vorrebbe dire che le delusioni si ristabiliscono nuovamente. La pratica con il vostro corpo; e con il corpo può educare la vostra mente. Educare e controllare la vostra mente tramite la

vostra stessa mente è impossibile, ti fa stare male. Educando la mente si ristabilisce l'unità corpo-mente. Niente, nessuno può farvi tanto male quanto i vostri stessi pensieri incustoditi. Smettete di creare sceneggiature infinite nella vostra mente. Se le assecondate, potete cominciare a vedere, a sentire, a odorare, a percepire e a pensare cose che non sono reali. Una volta che siete riusciti a padroneggiare i vostri pensieri, riuscite a conoscere il loro funzionamento. Allo stesso modo con cui sapete che state respirando. Sapete che state espirando, sapete che state inspirando, brevemente, a lungo, profondamente. Semplicemente lo sapete, ne siete coscienti di ciò. Nessun giudizio va fatto e trattenuto. Nessun desiderio di cambiarlo. È semplicemente la pura conoscenza. E nel momento in cui avete questo approccio con i vostri pensieri, questi ti possono aiutare di più di quanto potrebbe fare qualsiasi altra persona. Più di quanto ti possano aiutare tuo padre o tua madre. Tramite la pratica dello zazen, tramite la comprensione dei precetti, capite che siete completamente parte di un continuum, di un'evoluzione. Viene e va', continua, senza inizio, senza fine. Non uccidere il momento presente, l'istante reale nel quale puoi realizzare la Via. Così che potete andare oltre la Via stessa. Questo preciso momento in cui tutto è lì, questo istante in cui tutto è perfetto niente da aggiungere, niente da togliere e non aver bisogno di nient'altro. Più tardi faremo una cerimonia, non perché è necessaria ma perché è, in questo momento, una libera espressione della nostra esperienza nello zazen. Possiamo liberamente fare gassho, sanpai, offrendo incenso. Non perché ci è detto di farlo, non perché la vediamo come una pratica religiosa. Non necessariamente. Ma potete fare la cerimonia liberamente senza necessità.

Secondo zazen

Il tempo dello zazen, kinhin, , la vostra professione, tutto questo tempo è un'eccellente opportunità di cambiare radicalmente la direzione della vostra vita. Anche con le vostre solite abitudini, il vostro solito modo di pensare, di sentire, il vostro solito modo di osservare. Guardate il momento presente, e non perdetevi miriadi di possibilità. Spesso diciamo fai un cambiamento di 180° ma questo non va inteso come tornare indietro. È lasciare la direzione che abbiamo seguito e intraprendere il Sentiero del Buddha. Questo non può essere compreso intellettualmente, può essere compreso solo attraverso la vita stessa, attraverso l'esistenza stessa. Scrutando intorno a voi per vedere ciò che va bene, ciò che va male, cos'è buono o cattivo, giusto o sbagliato vi farà solo del male. Osservate come nessuno degli innumerevoli comportamenti umani è strano per se stesso; fanno parte della persona. Realizzando umilmente che non c'è differenza tra voi e gli altri. Quando reagite influenzate il modo di reagire degli altri e così via. Ciascuno di noi ha la possibilità, la libertà di cambiare direzione abbandonando i suoi punti di vista, le sue sensazioni. Allora creiamo la vita, non uccidiamo più. Non dobbiamo neanche rubare, che è il secondo precetto. C'è la legge civile che ti dice che non dovresti rubare altrimenti vai in prigione, ma nella Via del Buddha la mente e l'oggetto non sono separati. Allo stesso modo con cui l'altro non è separato da noi stessi, in maniera assoluta. Se la mente non è separata, non è differente dall'oggetto, una persona non potrebbe più rubare. Con il pensiero dualistico, in cui ci si separa dall'oggetto, si crea la possibilità che questo comportamento umano di rubare sia possibile. Se realizzate che non ci sono differenze tra vostra mente e l'oggetto, potete lasciare l'oggetto così com'è e dove è. E non sarete

sospinti dalla sensazione, dal desiderio di volerlo, di appropriartene. Questo è rubarlo o voler andare e comprare è la stessa cosa. Abbandoniamo questo desiderio, questa gelosia, il voler avere. Il vostro desiderio di provare a voi stessi di aver ottenuto qualcosa. Non c'è niente da rubare, dovete avere la libertà di credere in questo, andate oltre il comportamento umano di rubare. Intendetelo in un senso più ampio che semplicemente portare via qualcosa da un posto...

È anche rubare l'istante, la realtà dell'altro. Quando non c'è più separazione tra l'oggetto e voi, il rispetto per l'oggetto diviene un comportamento naturale. Rispettando qualcosa e permettendo che sia interamente come è, senza ridurla in qualcosa d'altro, che sarebbe solo un surrogato usato per soddisfare un nostro bisogno (cosa che ci renderebbe ciechi) mettendolo al di sopra di ciò che è la vera realtà. Realizzare che non c'è separazione porta alla piena realizzazione di una mente compassionevole. Non c'è bisogno di lealtà, di un atteggiamento limitato. Non possedete niente e questo non possedere niente fa sì che non rubiate niente e lo realizzate nella libertà di questo preciso momento. Niente vi appartiene; nulla vi può essere rubato.

Terzo zazen

Mentre pratichiamo lo zazen rivolti verso il muro, spostiamo lo sguardo verso l'interno; studiamo noi stessi, così possiamo scordarci di noi stessi. Poiché osserviamo che non c'è niente da osservare, niente da studiare. Niente che ha un centro fisso, permanente. C'è questo corpo con le percezioni, i sentimenti e le sensazioni, la consapevolezza. Niente è permanente, niente che possiamo chiamare nostro. Realizzatelo in questo preciso momento, tutto è presente, tutto è qui. Passato, presente e futuro si uniscono in questo singolo momento. Tutto ciò che è comune all'uomo fa parte di ciò. Lo stesso momento in cui niente è fisso, dove tutto si evolve continuamente. E dal momento che tutto fa parte di questo non bramiamo niente. Non bramiamo perché così vi è stato detto, perché vi è stato detto di vergognarvi. Solo che non c'è niente da bramare, e non c'è frustrazione, nessuna brutta sensazione di avere o di non avere. La pratica religiosa non dovrebbe essere basata sulla bramosia, non dovrebbe avvenire attraverso la frustrazione, non dovrebbe essere costruita su queste fondamenta. Quando parliamo di non bramare, pensiamo sempre alla sessualità. Anche qui, dovremmo essere chiari a proposito della sessualità propria di ciascuno, o della mancanza di sessualità o qualsiasi cosa sia, qualsiasi scelta viene fatta bisogna assicurarsi che non comporti frustrazioni, nessuna menzogna, perché altrimenti l'angoscia ti provoca pazzia. I fondamentalisti si basano su questo, sulla pura frustrazione. Il precetto che dice di non bramare, di non avere una cattiva sessualità, non è basato sulla moralità del buono o del cattivo ma sul fatto di essere onesti con sé stessi. Non aver problemi con le scelte che sono state fatte. Il precetto che dice "non bramare" ti fa capire che non c'è menzogna riguardo ad oggetti o persone, esperienze, posizioni che bramiamo. Questo ci porta esattamente al precetto successivo che dice "non mentire". Fondamentalmente questo precetto riguarda il non mentire a se stessi. Non credete così facilmente di essere onesti con voi stessi. Per questo sediamo di fronte ad un muro, dove non c'è niente da bramare. Nessun posto dove andare, nessun modo per scappare. Ci porta a vedere in profondità dentro noi stessi. Per osservare, per vedere, per riconoscere, per

accettare tutto ciò che fa parte di noi, dell'umanità, dell'universo. Osservare i precetti è innanzitutto osservare sé stessi, essere onesti con sé stessi. Pensate, e siate consapevoli del karma. Sappiate che ogni parola, ogni pensiero, ogni azione porterà in seguito i suoi frutti. Non solo le parole o le azioni ma anche i pensieri sono karma. Come realizzare la mia vita, come gestire il mio corpo e la mia mente. Potete liberamente giocare con i precetti quando avete sufficiente saggezza per farlo. Sviluppate la vostra saggezza guardando in profondità dentro voi stessi. Non aver paura della moralità sociale, ma abbiate paura del risultato cosmico. Vivendo al cento per cento tutti i precetti senza paura, senza realmente comprenderli, guardando sempre gli altri cercando di prendere non è così tanto virtuoso. Provando a vivere secondo i precetti, forse anche trasgredendone ogni tanto qualcuno, realizzando comunque che il precetto è stato trasgredito, è stato violato, e pentendovi di ciò è più saggio che seguire ciecamente, inconsciamente i precetti come fossero leggi sociali. Non fraintendete, non sto dicendo che dovete infrangere le leggi sociali, assolutamente no. Vi sto solamente invitando a guardare in profondità dentro voi stessi. Per capire i precetti, cominciando dal capire voi stessi. Questo è sviluppare compassione e saggezza. Queste devono stare insieme, per praticare bene i precetti.

Mondo

Q.: Cosa dice lo zazen a proposito di Dio?

R.: Cosa dice il tuo zazen a proposito di Dio?

[nessuna risposta]

R.: Sei un credente?

Q.: Me lo sto chiedendo... per questo sono qui. Perché se me lo chiedono devo essere in grado di rispondere: zazen è una religione?

R.: E' ciò che ne fai. Ma è molto di più che una religione. Certe persone affermano che non è una religione perché non ci sono insegnamenti su un Dio Creatore. Dipende tutto da come tu stesso interpreti la parola "religione". Quello che è per te religione risponde alla tua domanda.

Se la religione si può definire come tale solo quando si crede in un Dio che ha creato tutto, allora sicuramente non può essere una religione. Non neghiamo l'esistenza di divinità, ma non sosteniamo l'idea di un Dio Creatore. Questo è il motivo per cui il Buddhismo, lo zen, praticare lo zen è possibile per tutti. Sia che sei un credente o no, sia che sei un cristiano, mussulmano o ebreo, o qualsiasi altra cosa. Tutti possono praticare lo zazen. Per praticare lo zazen, non è una condizione primaria credere in qualcosa. Al contrario, praticare lo zazen ti può far capire più in profondità la religione che stai praticando o che stavi praticando! Se la religione è sentirsi uniti, in unità con l'intero universo, con tutti, sia con esseri senzienti che con i non senzienti: è una religione. Zazen riguarda il fare non venerare. Zazen riguarda l'azione, il fare, non il pensare. Certamente pensiamo, certamente abbiamo una filosofia. Ma il Buddhismo è più di una filosofia. Il Buddhismo è più di un'arte della vita, un'arte di vivere. Il Buddhismo è

più di una religione, è più di regole per una vita buona. Zazen riguarda la liberazione, ottenere una vita libera, capire che la vita è sofferenza, Dukkha, imperfetta. Quali sono le origini di tale Dukkha, di questo non essere perfetti, di tale sofferenza, principalmente dell'ignoranza, dell'odio, della gelosia? C'è una via per uscire dal Dukkha, dalla sofferenza. Una via d'uscita, accettando che niente è permanente e tutto è interdipendente. Per raggiungere la serenità, il nirvana, la felicità; per uscire di lì, da ciò che chiamiamo samsara c'è una strada chiamata la strada di mezzo, l'ottuplice sentiero. Quindi è una religione? Sì e no. Dipende da ciò che ne fai, come la completi. In certi paesi ci sono molte tradizioni popolari di adorazione e preghiera che fanno sì che una persona possa dire che è una religione. Ma praticare zazen avviene realmente sulla terra, è realistico. Come disse il Buddha: migliore di cento anni di venerazione è un momento in cui si comprende la vita com'è e la via che ne va oltre. Così egli stesso non chiese di essere venerato, chiese solo di fare l'esperienza. E poi dipende quello che ti aspetti e continui a praticare. Il Buddhismo, fin dai tempi del Buddha, prima che fosse Buddhismo, praticava lo zazen. Lo zazen era aperto a tutti. Praticando lo zazen è tornare all'esperienza originale, all'originale esperienza spirituale del Buddha. Accettava tutti, tutti i tipi di classe, tutti i generi, tutte le religioni. Non negava le loro credenze; chiedeva loro di fare l'esperienza autentica. Anche i rituali che stiamo praticando qui sono soltanto l'espressione della nostra esperienza durante lo zazen. Non neghiamo l'invisibile, ma non facciamo dichiarazioni su di esso, perché non sono necessarie per far risvegliare un essere umano, per renderlo felice, senza sofferenza. Il Buddhismo ti riporta indietro alle tue responsabilità. Cosa fai, come la fai è importante. Potresti avere delle teorie, se non le metti in pratica non hanno valore. Praticare lo zazen è molto realistico; riguarda il camminare, il sedere, il dormire, l'andare al bagno. Non c'è un potere sovranaturale che viene adorato, ma non ti impediamo di farlo, quando sta al proprio posto. Quando vuoi pregare il Dio cristiano vai in chiesa, quando è un Dio musulmano vai in una moschea. Nello zendo praticiamo solo zazen, restando concentrati sulla nostra postura, sul nostro respiro, sul nostro stato della mente. Studiamo noi stessi. Non solo chi sono io, con queste e quelle caratteristiche, ma anche cosa sono io in fondo. Cos'è che sta sedendo là, facendo domande. Osservando, studiando che non c'è una sostanza fissa che ci costituisce, che ci fa dire, che determina "che io sono". Allora non puoi scordarti di te stesso, l'essere un tutt'uno con tutte le esistenze nell'universo. Quindi anche un tutt'uno con "Dio" che include anche essere un tutt'uno con il diavolo. Stai facendo parte di ciò, sono entrambi là. È ciò che ne fai. Quando non c'è dualità, quando non c'è separazione, non più "io", me e te, non più io e Dio, ma è tutto incluso. In quel momento siamo Buddha, siamo Dio. Ma se dici: "ora sono Buddha, ora sono Dio" stai commettendo un enorme sbaglio. Perché in quel momento, sei tornato indietro alla dualità, alla separazione, alla pazzia. Quindi fare zazen è molto realistico, riguarda cosa succede qui ed ora, in questo momento. Osservando attentamente questa vita e vedendo cosa è stato fatto, ha la sua influenza ora. Possiamo parlare a lungo di questo. Sta a te chiarirti cosa è la religione, come la vedi. Ma per favore non ridurre la tua pratica a un singolo aspetto. L'aspetto della religione, l'aspetto dell'arte di vivere, l'aspetto della filosofia, semplicemente non limitarla; la pratica dello zen è illimitata, senza fine, senza inizio. Il fatto che sei qui a che fare con le azioni passate. Cercare di spiegarlo è difficile, perché è e non è. Va' oltre. Più specificatamente ci insegna che tu stesso sei responsabile della tua stessa vita, della tua stessa pratica. Qui tutti quanti, sia lui che lei possono porsi la

stessa domanda: "perché sono qui?", "sto realmente praticando?". Spero che, in qualche modo, più avanti, questo sia utile. Non c'è una risposta giusta, diretta da dare. In quanto c'è sempre un lato relativo e un lato assoluto delle cose, un modo di pensare. C'è il mondo relativo e il mondo assoluto. Ecco perché ogni tanto le nostre risposte possono essere un po' contraddittorie. Non è possibile confinarlo in un unico posto, in un'unica scatola. Ci sono molte scatole e una miriade di interconnessioni tra tutte queste. È anche il modo con cui ti chiederei di praticare, di pensare.

Q.: Quando pratico riesco a sentire il dolore sul mio corpo che cambia. Qualche volta è qui, poi si sposta là. Perché?

R.: Perché questa è la vita, perché la vita cambia. Tutto cambia sempre, anche i tuoi dolori, le tue motivazioni, la tua condotta, il tuo tipo di comprensione. Il tuo tipo di pratica cambia. Tutto dipende dalle cause e dalle condizioni. Il dolore si muove, qualche volta è assente, qualche volta è presente. Alla fine vediamo solo il dolore ma non siamo più nel dolore. Questa è la differenza principale. Non identificarsi più con il dolore. Acquisendo una maggiore esperienza nella postura, attraverso la pratica, apprendi la tua postura, il tuo corpo, lo educi a tornare a come era originalmente, nella sua normale condizione. Questa educazione causa in qualche modo dolore, il corpo protesta. Ma sei attento e ti rilassi, ti ci stai abituando. Allora sei in grado di vedere cosa c'è al di là di tutto quel dolore. Risolvi una questione che ti chiarisce come vedere la successiva e risolverla e così via. Continuamente. Questo comporta dei cambiamenti nella tua percezione. Solitamente soffochiamo, aggiungiamo cose. Non siamo felici quindi aggiungiamo qualcosa. Questo genera tensioni, che creano una maggiore infelicità. Quindi proviamo a compensarla, così continuiamo ad aggiungere sempre qualcosa in più. Durante lo zazen ci leviamo tutti questi strati, tutti questi vestiti, tutte queste maschere. Tutto ciò che ci siamo messi addosso. Per vedere cosa c'è dietro e alla fine arrivare a vedere che non c'è niente. E poi tornare indietro e vedere che tutto ciò che stava dietro di noi, fa ancora parte di noi. Ma questo vuol dire trattare con ciò in maniera alquanto diversa. Ora siamo coscienti di ciò, ci stiamo attenti; non siamo più comandati da queste cose. Cambiamo il senso, cambiamo la direzione. In quanto, riguardo tutte le cose che ci hanno comandato, ora giriamo lo sguardo verso di esse e le comandiamo noi. Diciamo OK e continuiamo, concentrando il nostro corpo-mente e facendo scivolare. Non lo rifiutiamo, non lo seguiamo. Fa ancora parte di te è ancora presente. Necessita di una costante attenzione per non permettergli di distrarci, e di essere allontanati dai pensieri. Permettendoci di restare uniti, con la vita, con l'esistenza; e l'esistenza cambia sempre. In questo momento non sei lo stesso che eri cinque minuti fa, quando ti sei messo a sedere qui, e sei sicuramente diverso da quando sei nato. E il momento in cui morirai, sia che sia tra un momento o tra 10 anni non sarai più lo stesso. Tutto è un costante cambiamento. Niente è fisso. Tutto è semplicemente una questione di energia. Anche questo pavimento duro non è una sostanza fissa, è solo energia vibrante. Questo già lo sapeva Buddha 2500 anni fa. Che non c'è niente che è una sostanza fissa. E ora ci arriva la scienza e lo dimostra, oggettivamente, che non c'è niente che è una sostanza fissa. Anche quando lo colpisci è duro e quando cadi su di esso avrai una cicatrice come quella che ho qui sulla mia testa. Tutto cambia sempre. Deriva dallo stato d'animo, dal dolore, dal modo con cui ti rapporti

al dolore.

L'energia che metti nella pratica, non ti preoccupare si sposterà ancora, se ne andrà e tornerà indietro, più intensa, meno intensa. È il normale andamento della vita. Dipende da come, da cosa stava succedendo, da qual è il tuo stato di mente, da cosa sta accadendo, da come stai recependo le cose...

Quarto zazen

Per favore non permettete alla vostra postura di indebolirsi, mantenetele energica. Utilizzate tutta la vostra energia per una corretta postura. Smettetela di muovervi. È la vostra mente che si muove, non seguite i vostri pensieri. Se avete desiderio di muovervi, dite a voi stessi; resto fermo, non mi muovo ancora solo per un'altra espirazione, poi per un'altra ancora e così via... vedrete l'impermanenza del desiderio di muoversi e osservate l'interdipendenza tra il modo in cui impostate la postura e la capacità di rimanere seduti in quella posizione per un certo periodo. Ecco perché è necessario essere molto attenti quando ci stiamo sedendo. Non sedetevi come un sacco di patate; siate dignitosi nella vostra postura, siate nobili. Realizzate che più date alla vostra pratica, qui nel dojo in questo preciso momento, più state aiutando gli altri a praticare. Donando, riceverete i benefici che derivano dalla pratica degli altri, reciprocamente. Fate solo lo sforzo di spingere con le vostre ginocchia sul suolo e di spingere verso l'alto con la sommità della testa. Addrizzate la schiena e in particolare non vi scordate di respirare, di respirare totalmente con tutto il corpo, riempiendo tutti i polmoni e non solo la parte superiore. È importante ciò che fate ora. Non vi sedete e non aspettare.

Lunedì, 9 Aprile

Stamattina il risveglio è andato male. La campanella non è stata trovata e la persona incaricata non l'ha cercata. Non ha realmente capito cosa stesse succedendo. Quello che stava succedendo era che erano stati rubati dei momenti preziosi al Sangha. Praticare zazen è, anche quando i soliti strumenti, le solite soluzioni non ci sono, trovare immediatamente un'adeguata risposta al problema. Lo zen riguarda, il non arrendersi, il non essere fatalisti ma essere realisti, trovare immediatamente delle soluzioni. Se vuoi versare il tè e hai dimenticato le tazze allora vai e le prendi. Non dire: va bene, mi dispiace, non verserò del tè perché ho dimenticato le tazze. Ti alzerai in piedi e andrai a cercare delle tazze e servirai il tè. È lo stesso con questa situazione. Quindi, per permettere a tutti di capire in maniera profonda, la persona responsabile della sveglia riceverà ora il rensaku. Solo per permettere a lui e agli altri di comprendere l'importanza di assumersi le proprie responsabilità verso la vita, verso il Sangha, e alla fine verso il Dharma. Niente è più prezioso del Dharma.

Sedendo su uno zafu rivolti verso il muro, diamo tutta la nostra energia alla pratica. Zazen è praticato con tutto il cuore. Abbandoniamo noi stessi allo zazen. Abbandoniamo la divisione tra mente e materia. Sedendo con le gambe incrociate, la schiena dritta, spingendo in giù con le vostre ginocchia, spingendo in su con la testa, è il risveglio della mente. Fino a che facciamo

discriminazioni, separazioni, e interpelliamo l'intelletto per capire, sarà impossibile trovare la vera Via. Il corpo è soltanto un involucro maleodorante riempito di sporcizia, niente da bramare o di cui essere fieri, ma è con quel corpo che possiamo raggiungere la Via. Il mondo della religione è assoluto, in un modo che getta via, rifiuta, tutte le categorie di regole e finalità, perché contiene la sua stessa finalità, il suo stesso obiettivo. Il risveglio è una parte inerente della meditazione zen dalle origini in poi. Non dovrebbe essere considerato come un esercizio religioso difficile e costrittivo, ma un'azione dei Buddha in perfetta armonia con la natura e con la mente del Buddha stesso. Lo zazen è costantemente accompagnato dalla doppia idea di pratica e risveglio. Zazen in se stesso è il risveglio completo, è una postura fisica che esprime interamente il risveglio originale di una persona. Praticando lo zazen in cui niente è cercato e niente è ottenuto. Lo zazen è la completa liberazione del corpo e della mente, significa che la realtà diviene, alla fine, una giusta legge. L'immagine Vivente del Buddha e dei patriarchi. La vera mente dello zazen non aspetta il risveglio. Religione è abbandonare voi stessi, abbandonare il funzionamento egoistico dell'umanità, praticare i tre puri precetti: fare solo del bene, evitare di fare cose cattive e praticare con una mente pura che significa praticare il bene per il bene degli altri, non per il proprio bene. In quel senso il precetto di non intossicarsi non significa solamente di non ubriacarsi o abusare di medicinali o droghe. Significa soprattutto evitare l'intossicazione religiosa, spirituale. Diventare dogmatici con l'odore del potere porta falsi maestri ad abusare dei loro discepoli e conducono loro verso la falsità, verso strade sbagliate. È molto pericoloso per il genere umano. Quando bevete l'alcol e vi ubriacate vi viene il mal di testa, i postumi della sbornia. Potete curarli bevendo più acqua e con l'aspirina. L'intossicazione a causa del dogmatismo religioso, del fondamentalismo è per sempre, dura molto tempo ed è difficile da curare. C'è una storia riguardo Master Obaku. Un giorno stava passeggiando con uno dei suoi co-discepoli. Arrivarono al fiume e c'era questa donna che non osava attraversarlo perché le acque era piuttosto mosse. Così Obaku disse: forza, sali sulla mia schiena e ti porterò. La mise giù dall'altro lato del fiume e procedette il suo cammino con il suo co-discepolo. La donna andò per la sua strada. Il co-discepolo fu per tutto il giorno scontento, arrabbiato. Così alla fine Obaku gli domandò "che succede?". Il co-discepolo, suo fratello nel Dharma, nella pratica, gli rispose: "hai trasgredito, hai violato la legge e i precetti toccando una donna. Obaku disse: "non sono io che ho sto violando i precetti in quanto ho già messo giù la donna molto tempo fa, questa mattina. Ma sei tu che la stai ancora portando sulla tua schiena."

Come potete criticare una persona senza guardare dentro voi stessi? Non criticare è un altro precetto. Come potete criticare senza criticare voi stessi? Tornate sempre alla questione della dualità. Il prossimo precetto ci invita a non essere avidi. Ci invita, al contrario, ad essere generosi, a dare doni, fuse, Dana. Fate della vostra pratica un dono per gli altri così che altre persone possano venire e praticare e sentirsi a proprio agio, possano praticare il vero esercizio della religione di abbandonare l'ego, di abbandonare se stessi. Questa pratica religiosa è comune a tutte le religioni perché è l'esperienza originale dei fondatori di tutte le religioni. È qui dove si incontrano.

Abbandonando voi stessi, prendendo delle distanze, non essere diretti, guidati dalle emozioni

come la rabbia è il nono precetto che dice: non ti arrabbiare. L'istante, il momento preciso in cui la rabbia vi possiede, il precetto è rotto e siamo disgustati da noi stessi, perché in seguito lo rimpiangiamo e cerchiamo di giustificarci. Non arrabbiandoci con se stessi in quel momento, o ci mettiamo in un processo continuo in cui rompiamo il precetto di non arrabbiarsi e la pratica religiosa diventa veramente difficile, frustrante e così diventa dogmatica. In ultimo c'è il precetto che dice di non diffamare (criticare) i tre tesori: Buddha, Dharma e Sangha. La fiducia è preziosa: come un bambino che corre verso uno dei suoi genitori lasciandosi andare tra le sue braccia, non esita, si abbandona. È lo stesso riguardo ai tre tesori. È lo stesso della pratica della Via. Quello che ho cercato di dimostrarvi in questi due giorni e mezzo è la completa interdipendenza di tutti i precetti. Uno si riferisce all'altro e sono l'espressione della nostra vera natura di Buddha, la perla dei precetti. Quel tesoro, quella perla è scritto in profondità dentro la nostra mente, fa parte di esso.

Secondo zazen

Questo è l'ultimo zazen della sesshin. Spero non sia l'ultimo zazen per voi, spero che tutti voi continuate a praticare lo zazen, giornalmente, il più spesso possibile durante la settimana. Che osserviate e approfondiate i precetti, che approfondiate la pratica dello zazen. In un paio di ore lasceremo questo posto, ma non lasciate dietro di voi l'esperienza dello zazen. Continuate a praticare oltre la soglia del dojo nella vostra vita quotidiana. Non è una questione di avere successo in questo, è questione di fare il giusto sforzo, quindi provateci. Senza valutare se è buono o se è cattivo, è solo un'evoluzione. Ora alla fine della sesshin non siete più gli stessi che eravate all'inizio di questa. La cerimonia Jukai, ricevendo i precetti, è avvenuta. Fate che sia un'ispirazione nella vita quotidiana per tutti voi, nel modo in cui andate, vedete, parlate agli altri, nelle vostre relazioni personali, nel vostro ambiente sociale, nel vostro lavoro. Nel modo in cui vi vedete. Non pensate in modo frettoloso: sto ora abbandonando il mio ego perché questo sarebbe un enorme sbaglio. Quando dite, quando siete convinti, che state abbandonando il vostro ego, quello che sta succedendo è il contrario. Perché in quel momento state rinforzando il vostro ego, il vostro punto di vista. Continuate sempre a provare, mettetevi sempre in discussione. Mettete in discussione la vostra pratica. Più che altro domandatevi se ciò che avete compreso è corretto. Continuate. Non arrendetevi. La perseveranza è la parola chiave alla pratica della Via. Vi auguro una vita felice arricchita dallo zazen e di amorevole gentilezza verso tutta l'umanità. Mi auguro di vedervi tutti di nuovo presto.